

Hochsensibel: ja oder nein (nach E. Aron)

Allgemein		Ja, trifft zu (bitte ankreuzen)
1	Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme	<input type="checkbox"/>
2	Die Launen anderer machen mir etwas aus	<input type="checkbox"/>
3	Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit	<input type="checkbox"/>
4	An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen	<input type="checkbox"/>
5	Koffein wirkt sich besonders auf mich aus	<input type="checkbox"/>
6	Helles Licht, starke Gerüche, kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Inneleben	<input type="checkbox"/>
7	Ich habe ein reiches, komplexes Inneleben	<input type="checkbox"/>
8	Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins in mir vor	<input type="checkbox"/>
9	Kunst und Musik können mich tief bewegen	<input type="checkbox"/>
10	Ich bin gewissenhaft	<input type="checkbox"/>
11	Ich erschrecke leicht	<input type="checkbox"/>
12	Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe	<input type="checkbox"/>
13	Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen	<input type="checkbox"/>
14	Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden muss, damit sie sich wohl fühlen (z.B. Licht oder Sitzposition ändern)	<input type="checkbox"/>
15	Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden bzw. nichts zu vergessen	<input type="checkbox"/>
16	Ich achte darauf im Fernsehen keine Gewaltfilme anzuschauen	<input type="checkbox"/>
17	Wenn um mich herum viel los ist, fühle ich mich schnell gereizt	<input type="checkbox"/>
18	Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich	<input type="checkbox"/>
19	Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und Konzentration	<input type="checkbox"/>
20	Ich bemerke und genieße feine angenehme Gerüche und Geschmacksrichtungen	<input type="checkbox"/>
21	Ich bemerke Kunstgegenstände und Musik	<input type="checkbox"/>
22	Ich achte darauf meinen Alltag so auszurichten, dass ich aufregende Situationen die mich überfordern, umgehen kann.	<input type="checkbox"/>
23	Wenn ich mich mit jemandem messen muss oder mich bei einer Tätigkeit beobachtet, werde ich fahrig und nervös. Ich habe Angst, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen.	<input type="checkbox"/>
24	Als Kind haben mich meine Eltern und Lehrer als sensibel und schüchtern gehalten	<input type="checkbox"/>

Auswertung

0 – 12 Punkte: wahrscheinlich hochsensibel

12 – 20 Punkte: Es deutet einiges darauf hin, dass Sie hochsensibel sind

21 – 24 Punkte: Mit hoher Wahrscheinlichkeit hochsensibel

Diese Merkmale und Anzeichen einer Hochsensibilität sind KEINE eindeutigen Indizien für ein hochsensiblen Menschen. Es dient nur als Richtwert einer möglichen Hochsensibilität.

Mentorin und Coach Hilfe zur Selbsthilfe
Entspannung - Kunst - Schreiben

TR- 
Entspannung nach Andrea Weihs
Info(at)andreaweihs.de
Handy 0162 9496919
Hörselek 12
32694 Dörentrup

www.andreaweihs.de

©Andrea Weihs